

TAO-Tantra

12.-13.Juli 2025 Ammersee

"Katsugen" & Lebens-Energie

Beitrag: individuell € 175 / Paare € 225



Unser natürlicher Weg, die Lebensenergie in vollem Umfang zu verbrauchen, ist ein orgasmischer sexueller Akt. Aber genau diese natürliche Form ist unterdrückt worden.

Warum eigentlich?

Er bringt uns zurück zu unseren animalischen Wurzeln und das kann beängstigend sein.

Der Ursprung von "Tantra" bedeutet, Bewusstsein in alle unsere Handlungen zu bringen.

"Wir möchten gerne meditieren, aber unsere unterdrückte Energie lässt uns nicht zur Ruhe kommen – sie will sich durch Bewegung ausdrücken und gelöst werden." **"Katsugen"** ist die einzige bewusste Praktik, die die unbewusste Bewegung stimuliert, die beides miteinander verbindet: in die Stille gehen und gleichzeitig dem Körper die Freiheit zu geben, sich in spontanen Bewegungen auszudrücken.

Diese unwillkürlichen Bewegungen sind Ausdruck des Organismus, Anspannungen zu lösen und führen in tiefe meditative Stille; sie zentrieren Dich im „Hara“ mit natürlich tiefer Atmung. Glückseligkeit und das Gefühl von Einssein entstehen „ohne Ego“ wie ein ekstatischer Orgasmus. Der Vorteil von "katsugen-undo" ist, dass man es alleine tun kann - kein (Sex-) Partner ist nötig und wir bleiben angekleidet. Die einzige Schwierigkeit von "katsugen" kann sein, dass es zu einfach ist.

Du musst nichts tun - außer vorbereitende Übungen.

Es gibt nichts zu erreichen - jedwede Bemühung belastet den natürlichen Fluss.

Du brauchst nichts zu erlernen. Ohne Wissen wie, überlässt Du Dich der Weisheit der inneren Natur. Die regenerierende Bewegung "divine-seitai-movement" entsteht spontan; Du bist bei vollem Bewusstsein – lediglich Beobachter - im hier und Jetzt.

Besonders für junge Erwachsene (Jugendliche), die die höchste Stufe der Lebens (Sex-) Energie erreicht haben, berühren mit der "katsugen"-Bewegung das Zentrum des Lebens - im Nichtdenken; fühlen alle Energie bewusst, die für Meditation und Konzentration (Kunst) zur Verfügung steht.

Nicht nur für dieses Alter ist die "Atem-Meditation" in's "Hara" eine großartige Erfahrung, um im wahren Selbst verbunden und friedvoll ausgeglichen zu sein.

Michael Shimananda * Seitai seit 1987

www.Seitai.de * shima@seitai.de

mobil: +(49) 0157 870 66 882

Seitai Begleitung deutsch-english-francais

„int. peace education programm iPeP“



divine seitai movement - "katsugen" - mouvement régénérateur <https://lovebirth.de/purpose-of-katsugen-undo>
it's origin is rooted in the wisdom of nature - where human being is in harmony with the divine movement. "Katsugen" is not an invention of our brain – but full trust and surrender to our inner wisdom. Katsugen is a spontaneous movement which keeps our body and mind in harmony; it restores our balance without goal, will or technique. (blessed by Paramahansa Sri Vishwananda to enhance your sadhana „AKY“ in „calm mind“)

божественное движение "Katsugen-Undo" <https://lovebirth.de/europe-seitai-tour>

ее корни произрастают из мудрости природы; Это не выдумка нашего разума, но отдача нашей истинной природе. «Кацуген» - это спонтанное движение, которое приводит тело и разум в гармонию. Это пробуждает наш внутренний баланс без цели, воли или техники

野口整体は自然の知恵に根ざしている。自然の知恵においては人間は宇宙の動きと調和している。活元は人間のアタマで考えた運動ではない。それは私たちの内なる神性を全面的に信頼してすべてを任せるということである。活元は私たちの体と心を調和させる自発的な運動である。活元はアタマでどうしよう、こうしようとするともなく、テクニックによってどうしようということもなく、私たちの内なるバランスを自然に整えてくれる。(translated by Shohei Nomura: 訳野村昇平 <https://nehosaschooloflife.wordpress.com>)

Katsugen
-undo



- 1, beobachte die Einatmung
lass die Ausatmung geschehen
- ohne zu tun -
bis Du Eins wirst,
mit der Atmung
- 2, beobachte - ohne zu denken -
die innere Bewegung
gib Dich ihr ganz hin
bis Du Eins bist
mit der Bewegung